

FORMATION PILATES THÉRAPIE



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour élaborer des exercices de Pilates adapté au regard des spécificités et limitations physiques de chacun, en évitant les blessures, et en travaillant la mobilité corporelle

Le PILATES Post-Thérapie fait suite à la phase de soin et n'a pas pour objectif de diagnostiquer ni de traiter des maladies ou des déficiences, le but :

- Concevoir et animer une séance collective, adapté au public
- Appréhender la méthode Pilates et les mouvements par objectifs
- Adapter un mouvement en fonction des problèmes particuliers
- Amener à une bonne proprioception de ses articulations et de ses douleurs



PROGRAMME DE LA FORMATION

Approfondissement des connaissances techniques du module Matwork I.

Pilates post Thérapie :

- Les mouvements adaptés aux pathologies du dos, hanches, épaules, genoux
- Anatomie du rachis, de la ceinture scapulaire, du caisson abdominal, du genou.
- Travail de stabilisation.
- Travail en dynamique.

Le Pilates pour le cancer du sein :

- Les adaptations aux conséquences du traitement
- Les étirements spécifiques et les gestes « interdits » dans la vie quotidienne

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P

Entraîneur, Animateur sportif

Personal Trainer - Coach

Professionnel de la Santé

Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel ou distanciel : **14 h** soit **1 jour et demi**

TARIF

Financement personnel en présentiel ou distanciel : **490 euros**

Pris en charge en présentiel ou distanciel : **580 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr

